



Önmegvalósítás a 2000-es években – lehetséges női szerepek

Self-actualisation in the 2000s – possible female roles



ÖSSZEFOGLALÁS:

Ez a tanulmány a női szerepek sokszínűségét, a nők lehetséges életútválasztását mutatja be, mely napjainkban igen sokrétű, szerteágazó. A mai modern nő előtt nem csupán a házasság és a gyermekvállalás az egyetlen társadalmilag elfogadott lehetőség.

Mind a társadalom, mind az egyes családok megengedőbbek, és ennek köszönhetően a nők megtalálhatják a számukra megfelelő és örömet adó párkapcsolati és család modellt, valamint egyensúlyba hozhatják a munka és hobbi tevékenységeket a saját jól-lét érzésük fokozása érdekében.

Kulcsszavak: szabadság, lehetőségek, boldogság



ABSTRACT:

This study presents the diversity of women's roles and the possible life paths women can choose, which is very diverse and multifaceted today. For today's modern woman, marriage and childbearing are not the only socially accepted options.

Both society and individual families are more permissive and, as a result, women can find the relationship and family model that suits them and brings them pleasure, and balance work and hobbies to enhance their sense of well-being.

Keywords: freedom, opportunities, happiness



Szerző:
DR. HABIL. MAYER KRISZTINA
PhD
Miskolci Egyetem,
Egészségtudományi Kar,
Miskolc, 3515. Egyetemi út. 1.
efkmayer@uni-miskolc.hu
Tudományos tevékenysége:
Sporttudomány és Pszichológia
Főbb kutatási területei:
Kockázatkereső magatartás
személyiség-lélektani háttere,
Szenzoros élménykeresés,
Tűzoltók életminősége
és egészségi állapota,
Szabadidősportok motivációja,
lelki háttere



Rovatszerkesztő:
JUHÁSZ ANNAMÁRIA
Miskolci Egyetem
Gazdaságtudományi Kar
Whole life balance specialista
efkgtur@uni-miskolc.hu
egyetemi tanársegéd,
Ph.D hallgató
Kutatási terület:
Az egészségtudatos magatartás
fejlesztése a társadalmi
marketing eszközeivel
juhasz.anca@uni-miskolc.hu

BEVEZETÉS

A személyiséglélektan történetében a 20. század közepén jelent meg a **humanisztikus személyiségpszichológiai irányzat**, mely a fenomenológiából gyökerezik. A humanisztikus személyiségpszichológia az emberi lehetőségek kibontakoztatására fókuszál. Két kiemelkedő alakja *Carl Rogers* és *Abraham Maslow* volt. Maslow óta tudjuk, hogy az embereket az állatvilágtól többek között a teljesítménymotiváció és az önmegvalósítási törekvések különböztetik meg (*Gy. Kiss, 2007*).

Az önmegvalósításra talán napjainkban adatik meg a legtöbb lehetőség.

Ha csak a családi és párkapcsolati modelleket vesszük górcső alá, láthatjuk, hogy nagyon kitért az a spektrum, melyből választhatnak akár a nők, akár a férfiak.

CSALÁDI ÉS PÁRKAPCSOLATI LEHETŐSÉGEK

Badinter francia író szerint **az emberek azt teszik** és azzal foglalkoznak, **amiben ki tudnak**

teljesedni, tehát van választásuk, szabadon dönthetnek az életük felől (*Badinter, 2012*). Korábban az egyetlen lehetséges, társadalmilag elfogadott út a házasság és a gyermekvállalás volt. Éppúgy a közösség szégyene volt az a nő, aki nem kelt el, nem tudott férjhez menni, „*vénlány*” maradt, mint az a nő, aki házasságon kívül vállalt „*törvénytelen gyereket*”.

A házasságon kívüli születés a házasság kialakulása óta létezik, és **egészen a közelmúltig általában tiltott dolognak**, devianciának **számított** (*Varga, 2013*).

Napjainkban a házasságkötések száma csökkent, a **házasságkötés** és a **gyermekvállalás életkora kitolódott**, és a vállalt gyerekek száma is csökkent. „A diplomás nők ma fele annyian kötnek házasságot 20–24 éves korukban, mint a századforduló körül, ugyanakkor kétszer annyian halasztják az esküvőt a harmincas éveik elejére.” (*Pongrácz, 2009, 3.o.*)

A házasságon kívül egyre **gyakoribb** a kevesebb kötöttséggel járó **élettársi kapcsolat**, valamint az egyéb együttélési formák, mint a „*látogató párkapcsolat*” vagy a „*mingli*”.





Réti Gerzson photography

A mingliség olyan párkapcsolati forma, ahol a két fél nem akar megházasodni és/vagy összeköltözni sem, de ettől függetlenül komoly kapcsolatban élnek egymással. „*Látogató párkapcsolat*” vagy LAT kapcsolat alatt értjük az olyan tartós, kizárólagos párkapcsolatokat, amelyekben a partnerek külön háztartásokban élnek. **„A lat-kapcsolat jellemzője hogy kizárólagos,** vagyis a partnereknek nincsenek más tartós párkapcsolatai; nem alkalmi jellegű, vagyis nem »egyéjszakás« kalandokról van szó; és a külvilág (*rokonok, kérdezőbiztos stb.*) előtt nyíltan vállalt. Az ilyen típusú kapcsolatokra a magyar nyelvben más bevett szakkifejezés nincs.” (*Kapitány, 2012, 4.o.*). A „látogató kapcsolat” magyar kifejezés valószínűleg az angol „living apart together” kifejezésből képzett „lat” rövidítés magyar „meghosszabbításából” származik, és kezdett elterjedni a tudományos publikációkban. Magát az angol eredeti LAT rövidítést 1978-ban alkotta Michel Berkiel holland újságíró. A kifejezés a holland nyelvben azóta köznyelvisült.

Egy magyarországi felmérés szerint a **lat partnerkapcsolatok fele igen intenzívnek mondható,** 50% arról számolt be, hogy szinte mindennap (*legalább havi húsz alkalommal*)

találkozik a partnerével. A lat kapcsolatban élők negyede tízpercnire vagy közelebb lakik a partneréhez, és a válaszadók 83%-a egy óra alatt eljut partnere otthonába. Ezek az adatok azt mutatják, hogy nem a földrajzi távolság áll a látogató partnerkapcsolatok létrejöttének hátterében (*Kapitány, 2012*).

Körülbelül a 2000-es évektől jelentek meg azok a **nők, akik tudatosan nem vállalnak gyereket,** és számuk kb. 2-5% közé tehető (*Pongrácz, 2009; Szalma-Takács, 2014; Kapitány, 2012*). A gyermektelenségnek három fő csoportját szokás megkülönböztetni. Az első csoport azoké, akik biológiai okok miatt nem szülnek, őket nevezük **„egészségügyi okokból gyermektelennek”**. A második csoportot azok a nők alkotják, akik tudatosan nem vállalnak gyereket, őket nevezük **„akaratlagosan gyermektelennek”**. A harmadik csoportba azok a nők tartoznak, akik még nem szeretnének gyereket és addig halogatják, míg már biológiai okok miatt nem tudnak szülni, őket nevezük **„időlegesen gyermektelennek”** (*Pongrácz, 2009; Pongrácz, 2011*).

Magyarországon a többi európai országhoz képest kimagaslóan **sokan gondolják azt, hogy a teljes élethez elengedhetetlen**



a gyermek. Egy 2017-es felmérés szerint a nők 85%-a, míg a férfiak 74%-a gondolja ezt. Ezzel szemben pl. Norvégiában mind a két nem esetén csupán 10% alatti azok száma, akik ezt gondolják (*Kapitány – Spéder, 2017*). Az utóbbi időben **megnőtt azoknak a nőknek a száma, akik egyedül, tartós párkapcsolat nélkül is belevágnak a gyermekvállalásba,** akár mesterséges megtermékenyítés és donor igénybevételével. Az egyedül gyermeket vállalók társadalmi elfogadottsága szintén nőtt az utóbbi időben, bár nem minden európai országban egyformán. 1990-ben valamennyi országban a kérdezettek több mint háromnegyede egyetértett azzal az állítással, hogy **„a gyermekeknek anyára és apára is szükségük van ahhoz, hogy boldogságban nőjenek fel”.** 2008-ra az északi országokban jelentősen csökkent az ezzel egyetértők aránya. Az európai országok különböznek a gyermekvállalás fontosságának megítélésében és a gyermekvállaláshoz megfelelőnek tartott különböző családformák elfogadásában is. Abban a kérdésben, hogy a kérdezettek mennyire értenek egyet azzal, ha *„egy nő, mint egyedülálló szülő akar gyermeket, de nem kíván állandó partnerkapcsolatot egy férfival”*, az országok közötti variancia magasnak mondható. Törökországban pl. a kérdezettek kevesebb mint 10%-a ért egyet, míg Izraelben közel 90%. A **mesterséges megtermékenyítés** vonatkozásában – Románia kivételével – valamennyi országban inkább elfogadóak a kérdezettek. A nők, a fiatalabbak és a magasabb iskolai végzettségűek rendelkeznek a legelfogadóbb attitűddel (*Szalma, 2014*).

REKREÁCIÓS TEVÉKENYSÉG, MINT ÖNMEGVALÓSÍTÁSI LEHETŐSÉG

A **rekreáció a szabadidőben,** a tevékeny pihenés érdekében **végzett** minden olyan kulturális, társas, játékos és mozgásos **tevékenység,** melyet a napi fő elfoglaltság által okozott fáradtság, feszültség feloldása, a testi-lelki teljesítőképesség helyreállítása és annak fokozása érdekében tesz az ember (*Fritz, 2006*). „A szabadidő szinte egyidős az emberiséggel, bár eltöltésének időkeretei és tartalma történelmi koronként jelentősen változott. Életünket szabályozott időkeretben, időstruktúrában éljük (*munka, tanulás, pihenés, szórakozás*). Ez egyfajta életrendet teremt körülöttünk. A pszichikus egyensúlyt ezen tevékenységek harmóniája adja. Így a szabadidő életvitelünk meghatározó tényezője,

de egyben az egyén jellemzője is.” (*Kovácsné Bakosi, 2012, 5.o.*) A szabadidős tevékenység **az önmegvalósítás színtere is lehet.** Az emberek többsége igyekszik olyan szabadidős tevékenységet választani – amennyiben lehetőség van rá –, mely tükrözi a személyiségét. A hobbi tevékenységekből nem csupán a személyiségre lehet következtetni, hanem arra is, hogy az egyén milyenné szeretne válni. Természetesen a választott tevékenység is hat az egyén személyiségére. Napjainkban annyiféle szabadidős tevékenység közül választhatunk, mint talán még sohasem a történelem folyamán. A kínálat nem csak széles skálán mozog, hanem szinte minden elérhető, akár olyan lehetőségek is, amik korábban csak szűkebb réteg számára voltak azok.

A sporttevékenységek széles spektrumából választhatnak azok, akik ebben kívánják megtalálni az örömeiket, vagy kiterjeszteni az identitásukat. Ilyen napjainkban könnyen elérhető lehetőséget kínálnak **például az extrém sportok.** Maga az extrém szó az Új Lexikon definíciója szerint „1. szélsőséges, végtelen, túlzó, szertelen, 2. rendkívüli.” (*Kovács, 2004, 234. o.*) Az extremitás a szokványostól, a hétköznapitól jelentős mértékben eltérő. Sággy Zoltán a sporttevékenység során eltérő extremitásokat különböztet meg, aszerint, hogy miben jelentkeznek: Megjelenhet egyrészt az energiefelhasználásban, időtartamban (*ultramaron, ironman*), másrészt a veszély mértékében (*vadvízi evezés, ejtőernyőzés, siklóernyőzés, bangy jumping, sziklamászás*) vagy mindkettőben együttesen (*Mount Everest expedíciók, föld körüli vitorlázás*). Az extrém sportok rekreációs irányzatként elsősorban az *„élmény-hangsúly”-hoz „élménykereső”* irányzathoz tartoznak. De emellett **az extrém sportok többsége egyben outdoor sport is,** azaz természeti sport. Az élmény egy részét tehát az izgalom, a kaland és a kihívás adja, más részét pedig, hogy a sportot választók kiszakadnak a mindennapi környezetből, valamint a táj látványa és a friss levegőn való mozgás öröme is hozzájárul az élményhez. Az extrém sportok nagy része a **fun-sportok közé tartozik.** Ez alatt azt értjük, hogy a fanatikusok megszállottan kötődnek az adott sporttevékenységhez, legszívesebben folyamatosan aktívan üznék ezeket a sportokat. A legnagyobb hajtóerő ezekben a sportágakban az élmény, az élvezet, a szórakozás. Ezekben a sportokban adódhatnak olyan helyzetek, amikkel a hétköznapi életben szinte soha nem találkozna az ember, és ezáltal személyiségük olyan oldala is előtérbe kerülhet, mely a mindennapok során

rejtve van. Ezen időtöltések során **találkozhat az ember saját félelmeivel**, sőt nemcsak szembenézhet velük, hanem le is győzheti azokat. Egy bizonyos szinten túl a sportot űző az életével játszik, de ezen sportágak képviselői szerint pont ez az, ami ennek az egészsnek a sava-borsát adja, és amitől nagyon jó és intenzív az egész élmény. Az extrém sportolók leginkább a hegyi-, a vízi-, a légi-, a biciklis- és a téli sportok kedvelőiből kerülnek ki. Az ezekkel a sportokkal foglalkozók nem különülnek el élesen egymástól, sok az átfedés, **többen űznek párhuzamosan többféle extrém sportágat**. Bár az extrém sportok a rekreációnak csak egy kis és szélsőséges szeletét alkotják mégis egyre többen érdeklődnek irántuk és egyre népszerűbbek, hozzáférhetőbbek (Kovács, 2004). **(1. kép)**

Nem csupán az extrém sportok hozzá-férhetőbbek ma a sportolni vágyók számára, mint korábban. A **nők az esztétikai sportágak széles választékából válogathatnak**, melyek kimondottan arra irányulnak, hogy általuk megélhessék a nőiességüket, kiteljesedhessenek testben-lélekben egyaránt. **(2.kép)**

Ilyen lehetőségek többek között a hastánc, a rúdsport és légakrobatika, a Beautyrobic vagy a „felnőtt-balet”. **(3.kép)** A **„felnőtt balett”** egy viszonylag új és népszerű kezdeményezés, mely arra szolgál, hogy aki kedvet érez a klasszikus baletthez, az ne csak óvodáskorában élhessen a balettórák nyújtotta lehetőségekkel, hanem bármilyen életkorban. Teljesen kezdő csoportok is indulnak életkortól és testsúlytól függetlenül bárki számára, aki szeretne megtanulni balettozni. Mindenki elsajátíthatja az alapokat, a magasabb szintű gyakorlatokat, sőt egészen a spicc cipős órákig is eljuthat. **(4.kép)**

A sportokon kívül az önkifejezésnek és önmegvalósításnak egyéb lehetséges útjai is elérhetőbbek ma, mint korábban. **Kevésbé jellemzőek az életkori vagy testalkati korlátok** például a modellkedés bizonyos területein is. Nemcsak külföldön, hanem Magyarországon is sorra jelennek meg a 40 év feletti modelleket foglalkoztató ügynökségek, melyek küldetése, hogy az életkort értéként mutassák be, és láthatóvá tegyék azt a kisugárzást, amit csak az idő hozhat. Ma már nemcsak a 34-es ruhamérettel rendelkező fiatal nők teljesehetnek ki a modell pályán, **megjelentek a plus size modellek** a pozitív testkép jegyében. A pozitív testkép nem a negatív testkép tükörképe, hanem

önálló dimenzió, amely összefüggésben van többek között az önel fogadással. 2010-ben született meg a **pozitív testkép** legáltalánosabban használt definíciója: „A pozitív testkép átfogó szeretet és tisztelet a test iránt, amely lehetővé teszi az egyének számára, hogy (a) értékeljék testük egyedi szépségét és működését, mely őket szolgálja, (b) elfogadják, sőt akár csodálják is a testüket, azon tulajdonságaival együtt is, melyek nem igazodnak az idealizált képekhez, (c) szépnek, kellemesnek és magabiztosnak érzéik a testüket és legyenek vele boldogok, ami kifelé gyakran egyfajta sugárzásban jelenik meg, (d) a testük erényeit hangsúlyozzák és ne a tökéletlenségét, és végül (f) a bejövő információt a test védelme szerint értékeljék, azaz a pozitív információt internalizálják, a negatívát pedig utasítsák el, vagy keretezzék át.” (Csabai, 2019, 364.o.)

Napjainkban az önel fogadás és pozitív testkép jegyében egyre gyakoribbak azok a reklámok, melyekben **a bemutatott női karakterek nem idealizáltak** és elérhetetlenek, hanem természetesebbek, „hétköznapiabbak”, „emberibbek” és „esendőbbek”. Mindezek a változások hozzájárulnak a nők saját testükkel való pozitívabb kapcsolatához, mely fokozza az én-hez való pozitív viszonyulást és a jól-lét érzést is. A pozitív testkép közvetlen kapcsolatban áll az optimizmussal, a pozitív érzelmekkel, az öntisztelettel, az étellel való elégedettséggel és a boldogsággal (Gillen, 2015; Tylka – Wood-Barcalow, 2015).

KÖVETKEZTETÉSEK

A mai modern nő számára az önmegvalósítási lehetőségek szinte végtelen tárháza elérhető. Igaz ez a családi és párkapcsolati lehetőségekre is és a szabadidős tevékenységekkel kapcsolatos lehetőségekre is. A döntés szabadsága azonban nem csupán örömforrás, hanem teher is lehet.

A **saját utunk megtalálása** és a saját identitásunk kialakítása éppen ennek a millió lehetőségnek köszönhetően talán nehezebb, mint azokban az időkben, mikor a női szerepek és női életút sokkal determinisztikusabb volt. Ez persze nem jelenti azt, hogy a női önmegvalósítás kapcsán tett lépések hátrányosak lennének, csupán azt, hogy talán hosszabb időt vesz igénybe megismernünk saját magunkat és megtalálni a saját utunkat.

IRODALOMJEGYZÉK:

Badinter, E. (2012): *The Conflict: How Modern Motherhood Undermines the Status of Women*. Metropolitan Books, Henry Holt and Company, New York

Csabai, M. (2019): Az önfogadás kihívásaitól a testpozitív mozgalmakig – a pozitív pszichológia testképei. *Magyar pszichológiai Szemle*. 74. 3/6 361–373. o.

Fritz, P. (2006): *Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged

Gillen, M.M. (2015): Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*. 13. 67–74. o.

Gy. Kiss, E.Cs. (2007): Az önmegvalósítás és pozitív önértékelés szükségletei Maslow és Rogers pszichológiájában. In: Gyöngyösiné Kiss E. – Oláh A. (szerk.): *Vázlatok a személyiségről a személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest,

Kapitány, B. (2012): Fókusz: Család. „Látogató párok kapcsolatok” Magyarországon. *Szociológiai Szemle*. 22. 1. 4–29. o.

Kapitány, B. – Spéder, Zs. (2017): Hitek és tévhitek a népességcsökkenés megállapításáról. In: Jakab, A. – Urbán, L. (szerk.): *Hegymenet. társadalmi és politikai kihívások Magyarországon*. Osiris Kiadó, Budapest, 177–191. o.

Kovácsné, Bakosi, É. (2012): *A szabadidő pedagógiai kérdéseihez*. Belvedere Meridionale, Szeged

Kovács T.A. (2004): *A rekreáció elmélete és módszertana*. Fitness Kft., Budapest

Pongrácz, T.-né (2009): *A párok kapcsolatok jellegzetességei*. In: Monostori, J. – Óri, P.S. – Molnár, E. – Spéder, Zs. (szerk.): *Demográfiai portré 2009. Jelentés a magyar népesség helyzetéről*. KSH Népeségtudományi Kutató Intézet, Budapest, 1–10. o. file:///C:/Users/Krisz/Downloads/263-Article-202-1-10-20150122-1.pdf letöltve: 2022. szept. 3.

Pongrácz, T. (2011): *A családi értékek és a demográfiai magatartás változásai*. KSH Népeségtudományi Kutató Intézet Kutatási Jelentési

Szalma, I. (2014): *A gyermekvállalás társadalmi normái és a mesterséges megtermékenyítéssel kapcsolatos attitűdök vizsgálata Magyarországon és Európában*. Replika. 85–86. 35–55. o.

Szalma, I. – Takács, J. (2014): *Gyermektelenség és ami mögötte van. Egy interjú vizsgálat eredményei*. *Demográfia*. 57.2.–3 109–137. o.

Tylka, T.L. – Wood-Barcalow, N.L. (2015): *What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition*. *Body Image*. 14. 118–129. o.

Varga, I. (2013): *A törvénytelen születés egészségügyi és büntetőjogi vonatkozásai a két háború közötti Magyarországon*. In: Karlovitz, J.T. (szerk.): *Társadalomtudományi gondolatok a harmadik évezred elején*. Komarno, 163–169. o.

FIT360 FITNESS - HIIT & HIRT EDZÉSEK XIII. KERÜLETBEN

- Legmodernebb edzéstervek
- Programozott csoportos edzés
- Magasan képzett oktatók
- 45 perces magas intenzitású órák
- Funkcionális súlyzós edzés
- Boks kombinálásával is
- Diatetikus által ellenőrzött étrendek
- Alapos edzésttechnikai segítség
- Kezdőknek és újrakezdőknek is



www.fit360fitness.hu Fit360 Fitness – HIIT & HIRT

